



Möhrenkuchen

Zutaten (für 1 Kuchen)		Menge
446600	Karottenpüree (Findus)	150 g
	Zitrone	1 St.
	Zucker	100 g
	Haferflocken, fein	50 g
	Haselnüsse	50 g
	Eier Größe M/Vollei pasteurisiert	3
	Mehl	150 g
	Backpulver	

Zubereitung:

1. Karottenpüree auftauen lassen.
2. Eier trennen, Eigelb schaumig schlagen, Eiweiß steif schlagen.
3. Zucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft langsam in Eigelb einrieseln lassen.
4. Karottenpüree unterheben.
5. Mehl, Nüsse, Haferflocken und Backpulver mischen und unterheben.
6. Geschlagenes Eiweiß unterheben.
7. Masse in eine gefettete Form geben und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

Nährwerte pro 100g

Energie	937 KJ / 223 kcal
Eiweiß	6,8 g
Fett	7,3 g
Kohlenhydrate	32 g